

このコーナーでは身体にいいメニューを効果と共にお伝えします！

第89回

魚介のマリネ



夏にさっぱり食べられるレシピです！
魚介と酸っぱさで疲労回復！
夏の猛暑、乗り切ってください！

材料【2人分】

- むきエビ…100g
- ホタテ貝柱…100g
- イカ…1杯
- 赤タマネギ…1/2個
- セロリ…1/2本
- イタリアンパセリ…適量
- 酢…大さじ3
- レモン汁…大さじ3
- 砂糖…大さじ1
- オリーブ油…大さじ1
- 塩こしょう…適量

作り方

- ①イカはわたを抜いて皮をむき、食べやすい大きさに切る。セロリは1cm幅の斜め切り、玉ねぎは薄切り、パセリは飾り用を少し残してみじん切りにする。
- ②●の調味料をぼろろに入れ混ぜ合わせておく。
- ③鍋に湯を沸かして沸騰したらイカ、エビ、ホタテを入れる。色が変わったら②の液に入れ、セロリ、玉ねぎ、パセリも入れ、混ぜ合わせたら冷蔵庫で1-2時間味をなじませる。
- ④器に盛って、パセリを飾ったら完成。



オーシャン通信

OCEANS NEWSLETTER

オーシャンズクルーが考える本当の健康を楽しくわかりやすくお伝えする「オーシャン通信」

2024
08
OCEANS
CREW

足の硬さにご用心！



【発行元】有限会社オーシャンズクルー 代表 松本邦久 〒186-0003東京都国立市富士見台1-10-1 042-505-8422
フィット鍼灸整骨院 国立院・国領院・聖蹟桜ヶ丘院・こどもの国院・ぶばい院 はち整骨院 なか整骨院

VOI

89

患者さんの声

当院に来院されている方のインタビューをご紹介します。

――どのよう当院を来院しましたか？

痛みなどの症状は無かったのですが、不登校からの体調不良で緊張していた体をほぐしてもらうために、母に勧められて来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

体をほぐしてもらうにつれ自律神経のバランスが整い、学校にも行けるようになり、昔から続けているチアのパフォーマンスアップにも繋がりました。体の柔軟性もあがり、ケガの予防にもなり一石二鳥です！痩せるというおまけまでついてきました笑

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

整骨院で自律神経の治療をするという発想が無かったのですが、心と体が繋がっているという事を身をもって経験出来ました。整骨院とは関係ないと思っている悩みでも、意外なところで体と繋がっていたりするので、ぜひ先生に相談してみてください。



M・Tさん 10代女性
かかりつけ院：なか整骨院 中山先生
主訴：チアのパフォーマンスアップ、ケガの予防、ケガの治療
施術内容：全身整体

担当の中山先生から一言



はじめはストレッチをしようとしても、こちらの意図を読んで先に体を動かしてしまうような繊細な気遣いをしていただいていたのを思い出します。リラックスしてこちらに身を任せられるようになった頃から元気になっていって、チアや旅行などアクティブに動けるようになりましたね！テーマであった骨盤が緩んで可動域が広がって、できることが増えるの喜び姿を見せてくれてこちらもうれしいです！今後もほちほちゆるりと楽しんでいきましょう！

足の硬さにご用心！

ふくらはぎ押されると痛くないですか？

自分でマッサージしてみて、硬いな一と思う人、よく攣っちゃう！という人も多いかもしれません。ふくらはぎが硬い人は、そのままアキレス腱が硬くなっていることが予想されます。

日本で唯一「足」の総合病院、下北沢病院の著書によると、俗にいうアキレス腱のばしの体勢をとった時に、すねが10度以上倒れない人は、アキレス腱が硬くなっているそうです。

ちなみに、そのチェック方法は

- ① まっすぐ立ち、片方の足を一步下げ
- ② 前側の膝を曲げたとき、後ろの方のすねが10度以上曲がるかをチェック。
- ③ その時、両膝と、両方の足の人差し指が正面を向いていることが大事。
- ④ かかともしっかりと床面についていることが重要

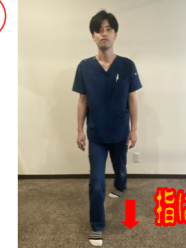
①



②



NG



かかともしっかりつける
△10度

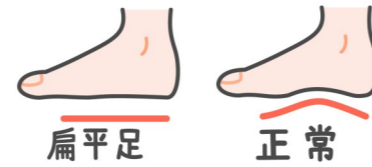
指は正面を向ける

という事です。どうですか？倒れましたか？右と左に差はありませんでしたか？

この、アキレス腱が硬くなっている状態にあると、大きく二つの問題がある事になります。

その一つは、良く言われることですが、ふくらはぎは第二の心臓と呼ばれており、伸び縮みすることでポンプのように静脈の血液を押し上げています。アキレス腱が硬いと、繋がっているふくらはぎがしっかり働かないので、冷えやむくみが起きやすくなります。

もう一つは、足のアーチに負担がかかってしまうことがあります。土踏まずを見ると分かる様に、私たちの足は平たんではなく、アーチ構造になっています。



これが歩くときに衝撃を吸収してくれるのですが、アキレス腱が硬くなるとすねが倒れないことによりアーチをつぶして歩行するようになってしまいます。アーチがつぶれると、扁平足、外反母趾、足底腱膜炎の原因になり、足の指を使うことができにくくなっていきます。JTAという治療法を取り入れている私たちから見ると、足指の使えなさは、筋肉バランスの乱れにつながり、膝や股関節、腰に大きな負担をかけることになります。

もう一つ大事な事ですが、足指を使って歩かないと、巻き爪の原因になってしまいます。もともと指の爪は巻き気味に生えているのですが、足指を使うことによって地面からの圧力がかかり、爪を平らに保ってくれます。高齢の方が車いすになると爪が巻いてしまって痛みを訴えるのは良く知られているかと思いますが、女性で巻き爪が多いのはハイヒールの影響も大きいと考えられています。爪に限らず足のトラブルは歩きたくない、歩けないという状態になる事が多く、歩かないことによってまた次のトラブルが起きるといふ負の連鎖が発生してしまいます。

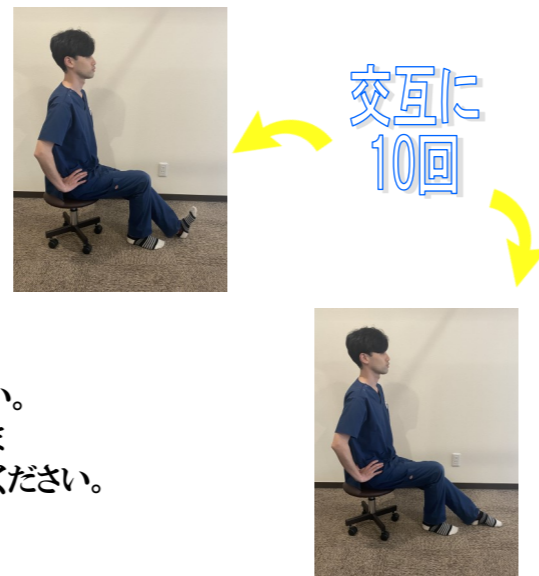
以上の通り「ふくらはぎが硬い」という事は単純にふくらはぎの問題だけではなく、体全体に影響を及ぼす大事なポイントがうまく使えていないというメッセージであり、重点的にケアすべきポイントなのです。私たちの治療院では骨盤からアキレス腱、足裏までの筋肉をひとつながりのものと考えてほとんどの症状のケアに必要な部位としてのアプローチを行っています。普段の生活の中で上手に使う事とセルフケアができれば、もっと生活の質が上がっていくと思いますので、ぜひ取り組んでみてください。

1, 基本のストレッチ

文頭で説明したチェック方法がそのままストレッチになりますが、最新の研究ではストレッチの大事なポイントは、時間をしっかりかける事、十分な力をかけることとされています。具体的には最低20秒以上60秒程度の時間をかける事、20秒×3回という風に分割してもOK。強さの目安としてはいた気持ちいいから痛みを感じるレベルの間が目安になります。

2, 椅子に座って行うストレッチ

椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。片方の膝を伸ばしたら、つま先を床から浮かせるようにするとふくらはぎに刺激が入ります。



反対につま先を遠くに伸ばすような意識で床につけるとすねの前側が伸びるので、交互に10回ほどゆっくりストレッチしてください。足指の運動に関しては、以前の通信でご紹介したものがそのまま使えますので詳しくはそちらをご覧ください。

運動する方も、そうでない方もアキレス腱のばしにはメリットしかありません。ふと気が付いた時にはアキレス腱を伸ばす習慣が付いたらステキですね。

なかやま先生の 症状別ストレッチ

脚のゆがみを整えるターンアウト！(1)

今回は脚のゆがみについてです。膝痛や腰痛の人。また、太ももの前と外の張り出し、お尻の垂れが気になる方にもおすすめです！脚のゆがみをとるのに最も大事なことはねじれを取る事です！日常を過ごしていると筋肉のつき方の関係で、脚が内にねじれていく人が多いです。そうすると上記のような症状や悩みが出てきます。バレリーナの人たちは脚を外に開いて踊りますよね。そしてあの人たちはみんな非常にきれいな脚をしています。脚を外に開いて使うことが機能をしっかり使うことだと知っているのですね。試しに骨盤の前外側の付け根を触って、脚を内と外にねじってみましょう。内にねじるとググッと盛り上がり、外にねじると柔らかくなりますよね。内にねじった時に盛り上がりくる筋肉から脚の前外の緊張につながり脚が張り出してきます。



また、お尻に手をあてて脚を内外にねじってみましょう。内にするとベターっと垂れて、外にすると力はそんなに入っていないのにプリッとアップしますよね。



ということで、脚のねじれを整えるために外にねじっていくターンアウトがとても良いのです！今回は脚のねじれで体がどう変わるのかを体感してもらいました。次回は具体的なエクササイズのターンアウトについて説明しますね！お楽しみに！

「治療にゴールはあるのか？」

前号の治療の話が好評だったので、今月も引き続き治療の話をしていきます。

さてタイトルにもあるように、治療にゴールはあるのか？

答えは「**あるけど、ない**」です。いや、正確ではないですね。正確には「**今ある症状がゼロになった時が治療のゴールだが、その後も症状が出ないようにするためのメンテナンスは一生続く。**」です。

…例えば「ぎっくり腰」

腰の筋肉や関節に負荷が掛かり損傷。炎症が起こってしまった状態ですね。この炎症をなくして、痛みがなくなったら「治った」ですよね。

では「ぎっくり腰」が再発しないためにはどうしたらいいのでしょうか？

それには、

①筋バランスを整えて正しい動きとゆがまない体

②自律神経を整えてストレス耐性が高く疲労がリセットできる体

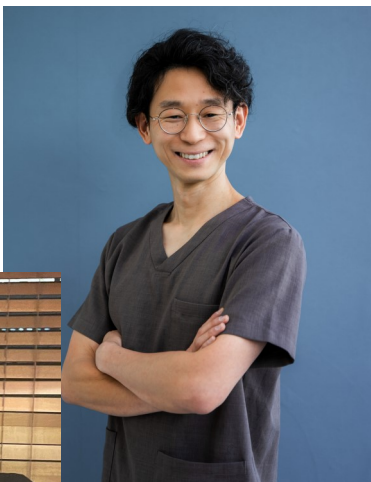
これらが必要です！！

ぎっくり腰の例でお話ししましたが、これはどんな症状にも当てはまる事です。

フィットでは痛みがなくなってきた時やゼロになった後には、治療の内容を変えていき①と②の状態にするべくメンテナンスを進めていきます。

具体的なコースや内容は担当スタッフに聞いてみてくださいね。

今月から私福永からみたスタッフの紹介をしていきます！
まずは我らが院長マツモット～ナオジロ～ッ！！



まつもとなおじろう院長は柔整師として患者さんを救って18年。前職は料理人。その前は引っ越し、エアコン取付など意外とガテン系！

治せない疾患はありません。内科系、外傷、なんでもお任せください。好きな事は飲食店巡り！コーヒー、お酒が大好きです。最近は野毛エリアが気になる様子。

皆さん、院長先生の私服見た事ありますか？とても服にはこだわりがあり、フィットのおしゃれ番長です^^

そして先生のイヤホンから聞こえてくる音楽はなんと**ヒップホップ**。THA BLUE HERB や ZORN がお気に入りだとか、、、意外な一面が沢山あります！



フィット鍼灸整骨院 聖蹟桜ヶ丘院

多摩市関戸1-1-5 ザスクエア2F

ご予約
お問合せ ☎042-311-4970

おすすめ!



LINE@

予約、変更
お問合せ等



Instagram

ほぼ毎日
更新中!

【完全予約制日曜診療】

4日→福永先生 12日→松本先生

18日→佐藤先生 25日→大野先生

【休診日】 8日(木) 勉強会の為

11日(日) 祝日の為



予約サイトも是非チェック
してみてください!!

フィット紙ツイッター

私のこれは欠かせない!!

〈松本/柔道整復師〉

私は「ギャグ漫画を読む事」が欠かせません。仕事や治療に関する本ばかり読んでいると浮世離れしそうなので、何も考えなくて楽しめる時間を作っています。最近のお気に入り「女の園の星」

〈大野/柔道整復師〉

私は「料理」が欠かせません。1人暮らしを機に自炊を始めました! わからない事ばかりですが、初体験ばかりで楽しいです!

〈田所/鍼灸師〉

私は「音楽」が欠かせません!
電車での通勤中に音楽を聴いて眠気を吹き飛ばしています(笑)

〈佐藤/鍼灸師〉

私は「昼寝」が欠かせません
もちろん昼寝なしでも生きていきます。しかし昼寝無しが続くと具合が悪くなります(笑)

〈福永/柔道整復師〉

私は「読書」が欠かせません。
特に小説が好きです。私が読む本はだいたい後に映画化されるというジンクスがあります。おススメの本聞いて下さいね。

〈小林/受付〉

私は「お友達とのおしゃべり」が欠かせません。お互いの好きなことをひたすらしゃべり、楽しい時間を過ごすのが欠かせません!

〈南原/受付、リフレ〉

私は「ランニング」が欠かせません! こうみえて10年以上は続けております。最近サボり気味ですが、秋にフルマラソン参加が控えていますので気合い入れて練習します!

※フィット通信の配送がご不用な方はご連絡ください。

継続して発送をご希望の方はご連絡下さい。 →メール fit.seiseki@hotmail.co.jp